

【10月】Health & Beauty と LaLaLaフィット 月間カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
				2	3	4	5
教室名				動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		
講師名				宮本	塚本		休講
時間				10:30~11:30	10:30~11:30		
場所				1階 多目的室	1階 多目的室		
教室名				メディカルピラティス		ピラティス	かんたんヨガストレッチ
講師名				西村		斎藤	福成
時間				13:00~14:15		12:15~13:15	11:30~12:30
場所				1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室
教室名						和らぐピラティス	和らぐアロマヨガ
講師名						西村	西村
時間						15:30~16:30	19:30~20:45
場所						1階 多目的室	1階 多目的室
	6	7		9	10	11	12
教室名	はじめてのピラティス	だれでも入門ヨガ		動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		ハビトレヨガ
講師名	宮本	内藤		西村	塚本		今滝
時間	9:45~10:45	10:00~11:00		10:30~11:30	10:30~11:30		9:45~10:45
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室
教室名	ステップアップピラティス	体幹ヨガ		メディカルピラティス		ピラティス	かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	青田		西村		斎藤	福成
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15		12:15~13:15	11:30~12:30
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室
教室名		ピラティスベーシック				和らぐピラティス	和らぐアロマヨガ
講師名		西村				西村	西村
時間		19:15~20:30				15:30~16:30	19:30~20:45
場所		1階 多目的室				1階 多目的室	1階 多目的室
	13	14		16	17	18	19
教室名	はじめてのピラティス			動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		ハビトレヨガ
講師名	宮本			西村	塚本		今滝
時間	9:45~10:45	休講		10:30~11:30	10:30~11:30		9:45~10:45
場所	2階 多目的室			1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室
教室名	ステップアップピラティス			メディカルピラティス		ピラティス	休講
講師名	宮本			西村		斎藤	
時間	11:00~12:00	休講		13:00~14:15		12:15~13:15	
場所	2階 多目的室			1階 多目的室		1階 多目的室	
教室名						和らぐピラティス	和らぐアロマヨガ
講師名						西村	西村
時間						15:30~16:30	19:30~20:45
場所						1階 多目的室	1階 多目的室
	20	21		23	24	25	26
教室名	はじめてのピラティス	だれでも入門ヨガ		動かすピラティス			休講
講師名	宮本	内藤		西村			
時間	9:45~10:45	10:00~11:00		10:30~11:30			
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室			
教室名	ステップアップピラティス	体幹ヨガ		メディカルピラティス			休講
講師名	宮本	青田		西村			
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15			
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室			
教室名		ピラティスベーシック				和らぐピラティス	休講
講師名		西村				西村	
時間		19:15~20:30				15:30~16:30	
場所		1階 多目的室				1階 多目的室	
	27	28		30	31		
教室名	休講	だれでも入門ヨガ		動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		
講師名		内藤		宮本	塚本		
時間		10:00~11:00		10:30~11:30	10:30~11:30		
場所		1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室		
教室名	休講	体幹ヨガ		メディカルピラティス			
講師名		青田		西村			
時間		13:00~14:00		13:00~14:15			
場所		1階 多目的室		1階 多目的室			
教室名		ピラティスベーシック					
講師名		西村					
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					